



4月こんだてよいひょう



令和7年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくし つ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
9	水	1年生 段階給食				612 24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		2～6年生				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・とりにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・はねぎ	
		ちゅうかサラダ	さとう・ごまあぶら	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう	
10	木	1年生 段階給食				563 20.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コアラパン	こむぎこ・さとう・あぶら・ココア	たまご・だっしふんにゅう	レーズン	
		2～6年生				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		なめし	こめ・むぎ・ごま		あおな	
		やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		にびたし			キャベツ・こまつな・とうもろこし	
なまあげのみそしる		なまあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ			
11	金	1年生 段階給食 (ぎゅうにゅう・むぎいりごはん・やきにくどんのぐ)				554 24.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきにくどんのぐ	あぶら・さとう・ごま	ぶたにく	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ ピーマン・にんじん	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
		くだもの			きよみオレンジ	
14	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 23.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	さとう・あぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・いとこんにゃく・グリーンピース	
		とうふのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・こまつな	
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 18.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		カレーライス	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		フルーツジュレ	アセロラジュレ		みかん・パインかん・ももかん	
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 24.6
		こくとうロールパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	だっしふんにゅう		
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく・ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・トマトかん・グリーンピース	
		キャベツのサラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
		かこうこざかな	さとう	いわし		
17	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 24.6
		たけのこごはん	こめ・むぎ	とりにく	たけのこ・にんじん・ほししいたけ	
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
		こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
18	金	ふ る さ と き ゅ う し ょ く の ひ				552 21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		けんさんあつやきたまご	さとう	たまご・かつおだし		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		けんちんじる	でんぷん・じゃがいも	とりにく・とうふ	ごぼう・ほししいたけ・だいこん・にんじん はねぎ・こんにゃく	
21	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 23.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
		わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ	
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト・れんにゅう・だっしふんにゅう		

～お知らせ～

9日(水)1年生は給食に慣れるため、牛乳から始まります。完全な給食ではありませんので、下校後御家庭で補食やおやつを御用意ください。
14日(月)から他の学年と同じ献立で提供します。



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネギー (kcal) たんぱくし つ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
22	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 25.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さば	にら・にんにく・しょうが	
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・ぶたにく	にんじん・さやいんげん	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
23	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 25.2
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマトかん・パセリ	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ポークウインナー	たまねぎ・グリーンピース	
		くだもの			きよみオレンジ	
24	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にしよくどん(ツナそばろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
		にしよくどん(きんしたまご)	でんぷん	たまご・だいずあぶら		
		ぐだくさんじる	でんぷん・じゃがいも	とりにく・とうふ	こんにやく・ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
		なつみかんゼリー	ゼリーのもと		なつみかんかん	
25	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 27.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
		おひたし		かつおぶし	キャベツ・こまつな	
		だいこんのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
		わかめふりかけ		わかめ・のり・かつおぶし		
28	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 22.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハンバーグ(マッシュルームソース)	さとう	とりにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・トマトペースト・にんにくペースト しょうが・マッシュルーム・トマトピューレ	
		キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・とうもろこし	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
30	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 29.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	レモンかじゅう・しょうが・ねぶかねぎ	
		にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		たまねぎのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	



御入学・御進級おめでとうございます

ピカピカの1年生を迎え、いよいよ給食が始まります。新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。十分な睡眠をとり、必ず朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

◎献立予定表は毎月ブログに載せています。献立ごとに、食材名を分けて書いてあります。ご覧ください。

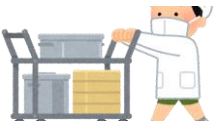
◎毎月一度、地場産物を多く取り入れた「ふるさと給食の日」を実施します。

三島市立山田小学校

三島市立山田小学校ホームページ

給食

献立表メニュー



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

おもにこはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

給食室紹介



調理員



栄養士

おおききやうすじ
すわさきこうこ
いたけしにか
もりしほ
ひらまつめぐみ

むらやま ちひろ

給食室一同、心を込めて、安全でおいしい給食をつくります。
よろしくお願いいたします。